

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
01 土	昼食	牛乳 ガパオライス ミルクスープ	米、三温糖 さつまいも	牛乳 鶏ひき肉 牛乳	たまねぎ、黄ピーマン、赤ピーマン、ピーマン はくさい、たまねぎ、にんじん	オイスターソース、中華だしの素 コンソメ、こしょう、塩
03 月	昼食	いわしのかば焼き きゅうりの酢の物 すまし汁	米、なたね油、三温糖、片栗粉、すりごま 三温糖	いわし、刻みのり わかめ(乾) 絹ごし豆腐、こんぶ(だし用)	きゅうり たまねぎ、えのきたけ、なばな	しょうゆ、本みりん 酢、しょうゆ しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	牛乳 ★黒糖きな粉豆 菓子	黒砂糖 さかなの学校	牛乳 蒸し大豆、きな粉		
04 火	昼食	ご飯 肉豆腐 かぶの塩こんぶサラダ	米 糸こんにゃく、三温糖 なたね油、三温糖	木綿豆腐、豚肉、こんぶ(だし用) 塩こんぶ	たまねぎ、にんじん、たけのこ水煮、干しいたけ かぶ、きゅうり、にんじん	しょうゆ、本みりん、だしかつお 酢
	午後おやつ	★長芋のお好み焼き	ながいも、小麦粉、三温糖	卵、豚肉、あおのり	キャベツ、葉ねぎ	お好みソース、ケチャップ、コンソメ、だしかつお、塩、粒かつお
05 水	昼食	ロールパン 鮭のクリームシチュー キャベツ入りごぼうのマヨサラダ	ロールパン じゃがいも、小麦粉、バター マヨネーズ、三温糖	牛乳、さけ、スキムミルク ベーコン	たまねぎ、にんじん、しめじ、ほうれんそう きゅうり、キャベツ、ごぼう	コンソメ、こしょう、塩 しょうゆ
	午後おやつ	★コーンフレーククッキー	小麦粉、バター、三温糖、コーンフレーク	卵	干しぶどう	
06 木	昼食	ご飯 鶏の和風レモン ブロッコリーとツナのサラダ 雪鍋汁	米 なたね油、片栗粉、三温糖 なたね油、三温糖	鶏肉、こんぶ(だし用) ツナ 豚肉、油揚げ、こんぶ(だし用)	レモン きゅうり、ブロッコリー、にんじん だいこん、はくさい、えのきたけ、葉ねぎ	しょうゆ、本みりん、だしかつお 酢、塩 しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	果物 菓子 (幼児のみ)こんぶ	おとうふ屋さんの磯部揚げ	かみかみこんぶ	みかん	
07 金	昼食	ジョア ミートスパゲティ レンコンサラダ	スパゲティ(ゆで・冷)、なたね油、三温糖 マヨネーズ、すりごま	ジョア(プレーン) 合いびき肉、粉チーズ ハム	りんご、たまねぎ、セロリ、にんじん、トウモロコシ、しいたけ、ブロッコリー(乾)、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、塩 しょうゆ、塩
	午後おやつ	★ねぎじゃこチャーハン	米、ごま油	チリメン	白ねぎ、コーン(冷)、万能ねぎ	しょうゆ、中華だしの素、塩、こしょう
08 土	昼食	牛乳 ポテサラドック ポトフ風スープ	ホットドッグパン、じゃがいも、マヨネーズ	牛乳 ハム 鶏肉	きゅうり、にんじん、コーン(冷) たまねぎ、キャベツ、にんじん、かぶ	塩、こしょう コンソメ、塩、こしょう
	10 月	昼食	ご飯 鯖の味噌煮 酢の物 すまし汁	米 三温糖 三温糖 切り麩	さば、味噌 かまぼこ(卵)、わかめ(乾)	しょうが はくさい、きゅうり たまねぎ、水菜、にんじん
午後おやつ		牛乳 ★シュガートースト	食パン、マーガリン、グラニュー糖	牛乳		
12 水	昼食	ご飯 鶏肉のごまパン粉焼き カムカムサラダ スープ	米 パン粉、白ごま、なたね油 ごま油、三温糖	鶏肉 ベーコン	にんにく もやし、きゅうり、切り干しだいこん、にんじん たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、しめじ	しょうゆ しょうゆ、塩、こしょう コンソメ、塩
	午後おやつ	牛乳 たい焼き	たい焼き(小麦・卵・乳・冷)	牛乳		
13 木	昼食	ご飯 大根と豚肉のみそ煮 絹あつ和え	米 さといも、板こんにゃく、三温糖、なたね油 三温糖、すりごま	豚肉、味噌、こんぶ(だし用) 厚揚げ、白みそ	だいこん、にんじん、いんげん(冷) ほうれんそう、しめじ、にんじん	しょうゆ、だしかつお、本みりん だしかつお、しょうゆ、本みりん、酢、塩
	午後おやつ	牛乳 ★かむかむビーンズ 菓子	さつまいも、三温糖、なたね油、片栗粉 カルテツサブレ(小麦・卵・乳)	牛乳 だいたい水煮、かえりちりめん		しょうゆ
14 金	昼食	☆ ジョア ロールパン グラタン ミネストローネスープ	ロールパン マカロニ、バター、小麦粉、パン粉、なたね油 じゃがいも	ジョア(プレーン) 牛乳、鶏肉、ビザ用チーズ、スキムミルク ベーコン	たまねぎ、しめじ、ブロッコリー、にんじん ホールトマト、たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリ、にんにく	コンソメ コンソメ、塩
	午後おやつ	牛乳 洋菓子 (幼児のみ)	米粉のガトーショコラ	牛乳	プルーン(乾)	
15 土	昼食	牛乳 スパゲッティナポリタン 果物	スパゲティ(冷)、バター、なたね油	牛乳 ベーコン	ホールトマト、たまねぎ、ピーマン、しめじ バナナ	ケチャップ、こしょう、塩

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
17 月	昼食	ご飯 鮭の塩こうじ焼き ちゅるちゅるピーマン 粕汁	米 しらたき、三温糖、白ごま、ごま油 さといも(冷)	さけ 豚肉、こんぶ(だし用) 豚肉、油揚げ、味噌	ピーマン、にんじん だいこん、にんじん、葉ねぎ	塩こうじ しょうゆ、本みりん、だしかつお 酒かす、しょうゆ、だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★きなこ揚げパン	コッペパン、三温糖、なたね油	牛乳 きな粉		塩
18 火	昼食	スタミナつとう井 高野豆腐の卵とじ 味噌汁	米、三温糖 三温糖	豚ひき肉、納豆、刻みのり 卵、高野豆腐 鶏肉、味噌、わかめ(乾)、こんぶ(だし用)	たまねぎ、れんこん、にんじん、しょうが、干しいたけ こまつな はくさい、たまねぎ、なめこ	しょうゆ、本みりん だしかつお、しょうゆ だしかつお
	午後おやつ	豆乳ヨーグルト 菓子	ベアビスケット(小麦・乳)	豆乳ヨーグルト(ブルーベリー)		
19 水	昼食	(幼児のみ)ぶどうジュース ロールパン ハンバーグ きゅうりの黒ごまサラダ (幼児のみ)ハッシュドポテト 卵スープ	ロールパン パン粉 黒ごま ハッシュドポテト(冷)、なたね油	合いびき肉、卵、牛乳、チーズ 卵、わかめ(乾)	ぶどう果汁 たまねぎ きゅうり、ブロッコリー、にんじん たまねぎ、えのきたけ	ケチャップ、塩、こしょう、ナツメグ しょうゆ、塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	牛乳 洋菓子	洋菓子(ケーキ(小麦・卵・乳)またはゼリー)	牛乳		
20 木	昼食	ご飯 すき焼き風煮 青菜ときのこのボン酢あえ	米 糸こんにゃく、切り麩、三温糖 三温糖	焼き豆腐、牛肉、こんぶ(だし用)	はくさい、たまねぎ、葉ねぎ ほうれんそう、しゆんぎく、えのきたけ、にんじん、しめじ	しょうゆ ボン酢しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ★ボンデケーキ	ホットケーキ粉、白玉粉	牛乳 牛乳、卵、チーズ、粉チーズ		
21 金	昼食	ご飯 千草卵 肉ゴボウ炒め煮 味噌汁	米 三温糖、なたね油 三温糖、なたね油	卵、豚ひき肉 牛肉、こんぶ(だし用) 厚揚げ、味噌、こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、干しいたけ、干しひじき ごぼう、にんじん、しょうが、いんげん(冷) かぼちゃ、キャベツ、えのきたけ	しょうゆ しょうゆ、だしかつお だしかつお
	午後おやつ	牛乳 菓子パン	黒糖ツイスト(小麦・卵・乳)	牛乳		
22 土	昼食	牛乳 味噌煮込みうどん 金時煮豆	ゆでうどん(冷)、三温糖 三温糖	牛乳 鶏肉、赤みそ、油揚げ 金時豆(乾)	はくさい、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	しょうゆ、本みりん、だしかつお 塩
25 火	昼食	牛井 味噌汁 果物	米、三温糖、白ごま	牛肉、油揚げ、こんぶ(だし用) 絹ごし豆腐、味噌、わかめ(乾)、こんぶ(だし用)	たまねぎ、ごぼう、葉ねぎ なめこ、切り干しだいこん りんご	しょうゆ、本みりん、だしかつお だしかつお
	午後おやつ	牛乳 黒糖まんじゅう	黒糖まんじゅう	牛乳		
26 水	昼食	ご飯 筑前煮 ビーフンサラダ	米 さといも、板こんにゃく、三温糖 ビーフン、三温糖、ごま油	鶏肉、ちくわ(卵)、こんぶ(だし用) ハム	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、干しいたけ、いんげん(冷) きゅうり、キャベツ、にんじん	しょうゆ、本みりん、だしかつお 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ★春のロールサンドイッチ	マヨネーズ、ロールパン	牛乳 卵、ベーコン	なばな	塩
27 木	昼食	ご飯 白身魚のフライ オーロラソース 小松菜のナムル ミルクスープ	米 パン粉、小麦粉、マヨネーズ、なたね油 白ごま、ごま油	たら、卵 牛乳、鶏肉	レモン果汁 こまつな、にんじん、もやし たまねぎ、かぶ、にんじん、しめじ	ケチャップ、塩、こしょう しょうゆ、塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	プリン 菓子		プリン(卵不使用・乳) きらず揚げ(小麦)		
28 金	昼食	冬野菜のカレーライス じゃこサラダ カップヨーグルト	米、さといも(冷) 三温糖、白ごま	豚ひき肉 チリメン ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、カリフラワー、れんこん、にんじん、コーン(冷) だいこん、キャベツ、ほうれんそう、にんじん	カレールー、コンソメ しょうゆ、酢
	午後おやつ	果物 菓子 (幼児のみ)菓子	プチスティック(小麦) きかん棒		デコボン	

★平均栄養価は、予定摂取量を掲載しています。

	幼児		乳児	
	平均栄養価	目標栄養価	平均栄養価	目標栄養価
エネルギー	503kcal	578kcal	417kcal	477kcal
たんぱく質	20.8g	21.6g	18.0g	17.8g
脂質	17.5g	15.4g	15.9g	13.2g
カルシウム	245mg	270mg	263mg	225mg
ビタミンC	21mg	18mg	17mg	18mg

🍷 お誕生日おめでとうメニューです。2月生まれのおともだちのリクエストでメニューを決めました。

☆ 発表会がんばれメニューでグラタンを入れていきます。

○★マークの日は手作りおやつです。

○土曜日は午後おやつにお菓子ができます。

○材料の都合により、献立を変更することがあります。